યોગમાર્ગનો ભોમીઓ.

લેખક તથા પ્રકાશક,

દોસી મણિલાલ નથુભાઇ બી. એ.

ગુરૂદર્શન, શ્રી બુદ્ધચરિત્ર, સુબોધચંદ્ર વગેરેનો કર્ત્તા.

રતનપોળ—**અમદાવાદ.**

આવૃત્તિ બીજી. પ્રત ૧૦૦૦.

સંવત ૧૯૬૮. સને ૧૯૧૨.

અમદાવાદ.

ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યો.

મૂલ્ય રૂ. ૦-૧-૦.

યોગ માર્ગનો ભોમીઓ.

'યોગ' નો વિષય એટલો તો ગહન છે કે એકજ લેખવડે તેને સંપૂર્ણ ઇન્સાફ આપી શકાય નહિ. તોપણ તેનું મૂળ સ્વરૂપ અને તેને લગતી કેટલીક વ્યવહારિક સુચનાઓ અત્રે આપી શકાય.

યોગ શાસ્ત્રના આદ્ય રચનાર-મહર્ષિ પતંજલિ યોગની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપે છે: **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"**

"ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ તે જ યોગ." મનની જૂદી જૂદી **સ્થિતિ**ઓને સંસ્કૃતમાં 'વૃત્તિ'ઓ કહે છે; તેનો નિરોધ કરવો એટલે તેને વશ રાખવી, સંયમમાં લાવવી, તેનું નામ 'યોગ' છે. ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ શા સારૂ કરવો જોઇએ ? યોગ કરવાથી લાભ શો ? આ પ્રશ્નો સ્વાભાવિક રીતે ઉદ્ભવે છે. યોગની પ્રાપ્તિના જે **અનેક** હેતુઓ છે, તેમાં **મુખ્ય** હેતુ એ છે કે, તેથી મનની **એવા પ્રકારની સ્થિતિ** થાય છે કે જેમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ પડે છે, તેવી રીતે શાંત, નિર્વિકારી અને **તરંગ રહિત મનમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ પડે છે.** ઉપનિષદ્‌માં એક સ્થળે લખેલું છે કે "જ્યારે મન શાંત હોય છે અને ઇન્દ્રિયો વશ હોય છે, ત્યારે આત્માનું તેજસ્વી રૂપ પ્રકાશતું-જળહળતું ભાસે છે." આમ મન શાન્ત **શી રીતે** થાય, ચિત્તની જૂદી જૂદી વૃત્તિઓનો નિરોધ **શી રીતે** થાય, તે આપણે હમણાંજ વિચારીશું. પરંતુ તેમ કરવા **પહેલાં**, આપણે જે મનને વશ કરવા માગીએ છીએ તે મન **કેવા પ્રકારનું** છે તે આપણે વિચારીશું તો ઠીક પડશે.

મન છે તે પતાકાના પટ જેવું, કુંજરના કાન જેવું તેમજ શરદ ઋતુના અભ્ર જેવું ક્ષણે ક્ષણે બદલાતું તેમજ અસ્થિર છે. એક ક્ષણમાં

આ વિચારમાં રમતું, બીજી ક્ષણે બીજા વિચારમાં દોડતું, એક પળમાં એક કલ્પના કરતું, બીજીજ પળે તદ્દન જુદાજ પ્રકારના તરંગમાં ખેંચાઇ જતું–ક્ષણે ક્ષણે નવીન સૃષ્ટિઓ રચતું અને નાશ કરતું એવું આ મન અતિ ચંચળ છે. આ મનની ચંચળતા અત્યારે આપણેજ માત્ર અનુભવીએ છીએ એમ કાંઈ નથી; અગાઉ મોટા મોટા પુરૂષોને પણ તેનો અનુભવ કરવો પડયો છે. તેઓએ શબ્દોદ્વારા તે વાતને પ્રસિદ્ધ પણ કરી છે, શ્રીમદ્ આનંદઘનજી કવે છેઃ—

મન સાધ્યું તેણે સઘળું સાધ્યું, એ વાત નહિ ખોટીજી;
પણ કહે સાધ્યું તે નવિ માનું, એ વાત છે બહુ મોટીજી.

યોગશાસ્ત્રના રચનાર શ્રીમદ્ હેમચંદ્રાચાર્ય પણ જણાવે છેઃ—

अति चंचलमतिसूक्ष्मं सुदुर्लभं वेगवत्तया चेतः ॥

મન અતિ ચંચળ અને અતિ સૂક્ષ્મ છે અને તેના તીવ્ર વેગને લીધે મુસ્કેલીથી રોકી શકાય તેવું છે. દૈવી સંપત્ (દૈવી ગુણો) જેનામાં પ્રગટ થયેલા હતા એવા અર્જુનને પણ શ્રીકૃષ્ણ આગળ નિરાશા સાથે જણાવ્યું હતું કે, મન હઠીલું, મજબુત, ન વળી શકે તેવું અને પવનની માફક વશ કરવું મુસ્કેલ છે. તે વખતે શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને જે બે માર્ગનો ઉપદેશ આપ્યો હતો, તે દરેક હૃદયમાં સંગ્રહી રાખવા લાયક છે; કારણ કે તે બે માર્ગથી—અને ફક્ત તેજ બે માર્ગથી મન વશ કરી શકાશે. શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને નિશ્ચિત શબ્દોમાં જવાબ આપ્યો હતો કેઃ—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥१॥

" હે મહાબાહો ! આ મન વશ કરવું ખરેખર દુષ્કર છે; કારણ કે તે અતિ ચંચળ છે. પણ (૧) નિરંતર **અભ્યાસ** પાડવાથી અને (૨) **વૈરાગ્યથી** તે વશમાં લાવી શકાય. "

અહા! આ બે શબ્દોમાં કેટલું ગંભીર રહસ્ય રહેલું છે! હજારો ગ્રંથો અવલોકતાં, હજારો પુરૂષોનો પરિચય કરતાં પણ જે ચાવી આપણા હાથમાં ન આવી શકે તે ચાવી **અભ્યાસ** અને **વૈરાગ્ય** એ બે શબ્દોમાં રહેલી છે. આપણને આ શબ્દો **સામાન્ય** ભાસે છે; પણ તેથી તેમની અવગણના કરવાની નથી. જો **દૃઢતાથી અને ખંતથી** આ બે માર્ગપર ચાલવામાં આવે તો અવશ્ય ધારેલું પરિણામ મેળવી શકાય.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે મન અતિ ચંચળ હોવાથી તે જૂદી જૂદી ઇન્દ્રિયોના વિષયો ભણી દોડે છે. મનની, ઇન્દ્રિયોના વિષયો સાથેની આસક્તિ તેને 'રાગ' કહેવામાં આવે છે. વસ્તુઓ ઉપર મનુષ્યને જે 'રાગ' થાય છે, તે રાગના બંધનને તોડવું યા દૂર કરવું તેજ 'વૈરાગ્ય' છે. આપણે જૂદા જૂદા વિષયોના પદાર્થો જોઇએ છીએ, તેનું મનન કરીએ છીએ, અને વારંવાર તે સંબંધના વિચાર કરીએ છીએ; **તેથી** આપણને તે પદાર્થો ઉપર આસક્તિ અથવા 'રાગ' થાય છે. આ 'રાગ' યા આસક્તિને લીધે આપણું મન ક્ષણે ક્ષણે તે વસ્તુઓ ભણી દોડે છે; એટલુંજ નહિ પણ તે વસ્તુઓ આપણી પાસે ન હોય તો તે વસ્તુઓની **માનસિકમૂર્તિઓ** રચી તેમાં સુખ શોધે છે. આ આસક્તિ દૂર કરવાની જરૂર છે. જ્યાં આસક્તિ દૂર થઈ કે મન શાન્ત થયું સમજવું. અને મનની શાન્ત દશા એજ યોગનું **પ્રથમનું** તેમજ **છેવટનું** પગથીયું છે.

આ સ્થળે એક ઉપયોગી સુચના લક્ષમાં રાખવી જોઇએ છે કે, **વસ્તુઓનો** ત્યાગ કરવાનો નથી, પણ વસ્તુઓ ઉપરનો જે **મમત્વભાવ**–'રાગ' તેનો ત્યાગ કરવાનો છે. આ 'રાગ' **સર્વથા** દૂર કરવો જોઇએ. વસ્તુઓ સાથેથી આપણા **આત્માને** તદ્દન અલગ પાડવો જોઇએ. આપણે એવી વૈરાગ્યની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ

કે જ્યાં સર્વ પ્રકારના વિકાર શાન્ત થઈ જાય, જ્યાં વિષયો પ્રતિનો રાગ સર્વથા નાશ પામી જાય અને જ્યાં બાહ્ય પદાર્થો સાથેના રાગને લીધે ઉપજતો સંબંધ તદ્દન તૂટી જાય "જ્યારે આ હૃદયની ગ્રંથિ તૂટી જાય છે, ત્યારે મનુષ્ય અમર બને છે."

વૈરાગ્યપ્રાપ્તિનો ઉપાય.

આવો વૈરાગ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય? તે વૈરાગ્યવૃત્તિ ખીલવવાને ફક્ત એક જ માર્ગ છે. આ વિશ્વમાં એવો એક નિયમ છે કે, કોઇ પણ શક્તિનો સમૂળો **નાશ** કરવા કરતાં તેને **જૂદા રૂપમાં ફેરવવી** એ કામ બહુ સહેલું છે. નદીનો પ્રવાહ જોસભેર વહેતો હોય, તેને **અટકાવવા** કરતાં તેને **બીજી બાજુએ વાળવો** એ કામ ઘણું સુગમ છે. આ બાબત સર્વ કોઈથી સમજી શકાય એવી છે તેવીજ રીતે 'રાગ'ને સંસારી વસ્તુઓ ઉપરથી આત્મા તરફ વાળવા કોશીશ કરવી. આત્મા તરફના વિશેષ રાગના બળથી બાહ્ય પદાર્થો પ્રતિનો રાગ ધીમે ધીમે ઓછો થશે. આત્મા **સ્વાભાવિક રીતેજ** આત્માભણી વળે છે. જો આપણો પરમાત્મપદ મેળવવાનો ખરો નિશ્ચય હશે તો તે પરમાત્મા તરફના રાગના બળથી ધીમે ધીમે આકર્ષક-પ્રિય અને અપ્રિય બાહ્ય વસ્તુઓ ભણીનો આપણો રાગ ઓછો થતો જશે. જ્યાં રાગ જતો રહ્યો, જ્યાં મમત્વભાવ નાશ પામ્યો, જ્યાં પદાર્થો પ્રતિનો મોહ ચાલ્યો ગયો, ત્યાં તે પદાર્થોની સાથેનાં બંધનો પણ તૂટી જવાનાં, એ ચોકસ છે. અને તેની સાથે આત્મા સ્વતંત્ર અને છૂટો થાય છે અને પરમાત્મપદ મેળવવું એજ તેની એકની એક પ્રબળ ઇચ્છા બને છે.

આ વૈરાગ્ય એકજ ઝટકે—એકજ પ્રયાસે મેળવી શકાય નહિ. એકજ પ્રયત્નથી 'યોગી' થવા ઇચ્છનાર આ વૈરાગ્યનો મહાન ગુણ

પોતાનામાં **પ્રકટ કરી** શકે નહિ. તેણે દૃઢતાથી નિરંતર આ **ગુણ** ખીલવવાને **અભ્યાસ** પાડવો જોઇએ. વૈરાગ્ય પ્રકટ કરવાનો **અભ્યાસ**–મહાવરો પાડવાથી તે ગુણ પ્રકટી નીકળે છે. આવો અભ્યાસ નિરંતર, સ્થાયી અને સતત હોવો જોઇએ. અભ્યાસનો સામાન્ય અર્થ ધ્યાન કરવું એવી રીતે થાય **છે**; અને ઘણી વાર એ અર્થમાં તે શબ્દ વપરાય પણ છે; પણ આ સ્થળે તો તેનો અર્થ એ થાય છે કે, રાગજનક–આકર્ષક પદાર્થોની વચ્ચમાં રહેવા છતાં દરેક ક્ષણે અને દરેક સંજોગમાં આ ગુણ ખીલવવાની ટેવ–લઢણ પાડવી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સંખ્યાબંધ પુરૂષો અભ્યાસ એ શબ્દ વાચન, મનન કે ધ્યાનના અર્થમાં લે છે. આ તેઓની મ્હોટી ભૂલ થાય છે અને તેથીજ **ઘણા થોડા પુરૂષો** 'યોગ' પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. વળી ઘણા પુરૂષો કોઈ મ્હોટા પ્રસંગની રાહ જુએ છે કે જે વખતે તેઓ સર્વ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી શકે કે વૈરાગ્યભાવ પ્રદર્શિત કરી શકે. આ પણ એક બીજી મ્હોટી ભૂલ છે. દરરોજના જીવન પ્રસંગમાં મન અનેક વસ્તુઓ પરના રાગથી અનેક રીતે બંધાય છે. તેઓ **મ્હોટા** આત્મભોગ કે ત્યાગ કરવાને પ્રવૃત્ત થઇશું, એમ વિચારે છે. નાની નાની બાબતો, તે બાબતો નિર્માલ્ય હોવાના સબબથી, તેમનું લક્ષ ખેંચી શકતી નથી અને જે મ્હોટા પ્રસંગની રાહ જોતા તેઓ બેસે છે તે મોટો પ્રસંગ તો કદી આવતો પણ નથી; અને નાના નાના પ્રસંગોમાં વૈરાગ્યભાવ ખીલવવાના જે તેમને પ્રસંગ મળતા તેનો લાભ પણ તેઓ લેઇ શકતા નથી. આમ બન્ને લાભ તેઓથી દૂર રહે છે.

દરેક **ક્ષણે** અને દરેક **પ્રસંગમાં** ઇચ્છાઓનો રોધ કરવાથી આપણામાં વસ્તુઓ પ્રતિ ઉદાસીનભાવ પ્રકટ થાય છે; અને જ્યારે વૈરાગ્યનો મ્હોટો પ્રસંગ આવે **છે** ત્યારે કાંઈ પણ અડચણવિના સ્વા-

ભાવિક રીતે તે પ્રસંગને વાસ્તે આપણે લાયક બનીએ છીએ. યેાગની ઇચ્છા રાખનારાઓ! તમે **દરેક પળે** અને **દરેક પ્રસંગમાં** આ પ્રમાણે ઇચ્છાઓનેા રેાધ કરવાનેા અભ્યાસ પાડેા; એટલે જરૂર તમને વિજય મળશે. આવેા દિનપ્રતિદિન અને દરેક પ્રસંગે સ્થાયી અને નિરંતર અભ્યાસ પાડવેા એ કામમાં ખંત અને ધૈર્ય જોઇએ છે. તેથીજ ઘણાએક ખંત અને ધૈર્ય વિનાના મનુષ્યેા કંટાળીને યેાગ માર્ગ છેાડી દે છે.

આ સ્થળે એક અગત્યની **ચેતવણી** આપવાની જરૂર છે. આવેા વૈરાગ્ય પેદા કરવાને એક સહેલેા અને અણઘડ માર્ગ છે. એ માર્ગ સમજાવતાં કેટલાક ધર્મગુરૂઓ તમને જણાવશે કેઃ—

"**સઘળેા** પ્રેમ દૂર કરેા; તમારા હૃદયને સખ્ત બનાવેા; તમારી આસપાસ રહેલા મનુષ્યેા તરફ લાગણી વગરના–નિષ્ઠુર બનેા. તમારી સ્ત્રી અને છેાકરાંનેા તથા માતા અને પિતાનેા ત્યાગ કરેા. જંગલમાં કે વનમાં ચાલ્યા જાઓ. તમારા પંડ અને સઘળી વસ્તુઓ વચ્ચે એક દીવાલ ખડી કરેા; એટલે તમે 'વૈરાગી' બનશેા." ખરૂં છે કે આવી રીતે વૈરાગી બની જવું એ કામ **સરલ** છે. પણ આ રીતે તમે તમારી **ઇચ્છાઓ**ના નાશ કરવા જતાં કેટલાંક **ઉચ્ચ તત્ત્વેા** (જેની, તમારી **ઉન્નતિને સારૂ ખાસ જરૂર છે** * તે) નેા પણ તમે વિનાશ કરેા છેા. તમે તમારા આત્મા (જેનેા સ્વભાવ આનંદ–પ્રેમ છે) આગળ એક મેાટી દીવાલ ખડી કરેા છેા, કે જે દીવાલમાંથી તમે બહાર શું બને છે તે કદાપિ જોઈ શકેા નહિ.

જ્યાં તમારે નમ્ર અને માયાળુ બનવું જોઇએ ત્યાં તમે ઉલટા સખ્ત અને કઠણ હૃદયના બનેા છેા; જ્યારે તમારે તમારા સર્વગત

---

* જૈન ગ્રંથેા કહે છે "ઇચ્છા રેાધન તપ ભલેા" આમાં 'તપ' ની વ્યાખ્યા 'ઇચ્છાનેા રેાધ તે તપ' એવી રીતે સમાયેલી છે.

(universal) પ્રેમમાં બધાને ભેટવા જોઇએ ત્યારે ઉલટા તમે તેમનાથી જૂદા ભાગો છો. તમે ઇચ્છાઓનો અથવા રાગનો નાશ કરવાની સાથે (અગર બદલે ?) **પ્રેમનો** પણ નાશ કરો છો.

' પ્રેમ ' એ આત્માનો **સ્વાભાવિક** ગુણ છે અને તે **આત્માને** જ શોધે છે. ' રાગ ' છે તે **વસ્તુ**ઓ અથવા આત્માની **ઉપાધિ** (જૂદા જૂદા દેહો) ને લગતી આસક્તિ છે. ' પ્રેમ ' એ અંતરાત્માની, પરમાત્મા તથા બીજા બધા આત્માઓ સાથેનું ઐક્ય અનુભવવાની ઉચ્ચ અભિલાષા છે; ત્યારે ' વૈરાગ્ય ' એ જડવસ્તુ પ્રત્યેની અનાસક્તિ છે. ' રાગ' અને ' પ્રેમ ' એ બે તદ્દન ભિન્ન છે. તમારે ' **પ્રેમ**'નું **રક્ષણ** કરવું જોઇએ. વૈરાગ્યભાવ મેળવવા જતાં પ્રેમનો—જે આત્માનો ખાસ ગુણ છે તેનો નાશ કરશો નહિ. આત્મા જે દેહોમાં વિંટલાયેલો છે, તે **દેહો** પ્રત્યેના રાગનો નાશ કરો; પણ પ્રેમ જે **આત્માને** લગતો છે તેનો કદાપિ તમે નાશ કરશો નહિ. પ્રેમને લીધે કદાપિ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય તોપણ પ્રેમનો તિરસ્કાર કરતા નહિ. પ્રેમને ખાતર કડવો અનુભવ મેળવવાનો પ્રસંગ આવે તો તે પણ મેળવજો; પણ **પ્રેમને મારી નાખતા નહિ.** કારણકે તે તમારા જીવનનું જીવન છે, કડવો અનુભવ કે દુઃખ ચાલ્યાં જશે, પણ પ્રેમ—તે સદ્‌ગુણ **સ્થાયી** રહેશે, જે તમને છેવટે ઉચ્ચ પદ ભણી લેઈ જશે.

ઘણા પુરૂષો આ રીતે પ્રેમનો નાશ કરવા જતાં ઉચ્ચ થવાને બદલે અધમ થાય છે; સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં વધારે ઉચ્ચપદ મેળવવા જતાં વધારે નિર્દય અને નિષ્ઠુર થાય છે. કુટુંબમાં પ્રેમ અને દિલસોજી રાખવાથી ધીમે ધીમે ઉચ્ચ પ્રેમનું આપણને ભાન થાય છે. **મહાત્માઓ પ્રેમની મૂર્તિ અથવા દયાના સાગર કહેવાય છે.** ગુમનાદ નામના ગ્રંથમાં બેધડક રીતે લખેલું છે કેઃ—

" If thou art told that to become Arhan thou hast to cease to love all beings—tell them they lie. If thou art told that to gain liberation thou hast to hate thy mother and disregard thy son ; to disavow thy father and call him householder, for man and beast all pity renounce–tell them that their tongue is false."

" જો તને એમ કહેવામાં આવે કે, 'અર્હત્' થવાને તારે સઘળા પ્રાણીઓ તરફ પ્રેમ કરતાં અટકવું જોઇએ તો તેમને કહેજે કે તેઓ ભૂલ કરે છે. જો તને એમ કહેવામાં આવે કે મુક્તિ મેળવવાને તારે તારી જનેતાને દગો દેવો જોઇએ, તારા છોકરાની દરકાર છોડવી જોઇએ, તારા બાપને છોડી દેવો જોઇએ અથવા તો તેને 'ગૃહસ્થી' તરીકે બોલાવવો જોઇએ, અને સઘળા મનુષ્યો તથા પશુઓ તરફની દયાનો ત્યાગ કરવો જોઇએ—જો તને કોઈ એમ કહે તો તેને કહેજે કે તે જૂઠું બોલે છે."

'વૈરાગ્ય'ના સંબંધમાં ઉપર પ્રમાણે **ચેતવણીના** બે બોલ કહ્યા પછી આપણે **અભ્યાસનો** વિચાર કરીશું. આ **અભ્યાસને** ઘણી વાર ધ્યાનના અર્થમાં વાપરવામાં આવે છે. આ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું અને ધ્યાનના કેટલા વિભાગ છે, તે વિચારીએ તે અગાઉ ધ્યાનનું પ્રથમ પગથિયું જે 'એકાગ્રતા' છે તે સંબંધી કાંઇક નિવેદન કરીશું; કારણકે એક એક ડગલે ચાલતાં મ્હોટા પર્વતો પણ ચડી શકાય છે. ત્યારે હવે એકાગ્રતા તે શું?

એકાગ્રતાનું લક્ષણ.

જો તમે કોઇને પૂછશો કે 'તમે તમારા મનને એકાગ્ર કરી શકો છો?' તો તરતજ તે જવાબ આપશે કે 'ના! તે કામ **અતિ વિકટ**

છે. મેં ઘણી વાર પ્રયત્ન કર્યો પણ તેમાં હું નિષ્ફળ નીવડયો છું.' પણ તેનો તે સવાલ **બીજારૂપે** મૂકીને આપણે તેને જો પૂછીએ કે 'તમે કોઈ વસ્તુ ઉપર **ધ્યાન આપી શકો?'** તરતજ તે જવાબ આપશે કે 'હા; હું ધ્યાન તો આપી શકું.' ત્યારે, **એકાગ્રતા** એજ **ધ્યાન** છે. લાંબા વખત સુધી ધ્યાન આપવું તેજ એકાગ્રતા છે. તમે જે કાર્ય કરતા હો તેના ઉપર તમે ધ્યાન આપો; એટલે જરૂર તમારૂં મન એકાગ્ર થશે. તમે પા કલાક કે અર્ધો કલાક મનને વશ રાખવા બેસો અને આખા દિવસમાં ૨૩ાા કલાક મનમાં અનેક પ્રકારના તરંગો–વિચારોના પ્રવાહને આવવા દો; અને પછી મનને વશ કરવા માગો તો તે કામ કદાપિ થઈ શકે નહિ. આવી રીતે **પદ્ધતિ** સમજ્યા સિવાય પ્રયત્ન કરો અને પછી ન ફાવો તો તેમાં આશ્ચર્ય શું? સવારમાં જે કામ તમે કર્યું તે કામને આખા દિવસમાં તમે પાયમાલ કરો છો. આખા દિવસ સુધી **ભીંત ચણી ચણીને પછી સાંજે એક ઘડીમાં તે તોડી પાડવા** જેવું આ તમારૂં કામ છે. જો તમારે 'યોગી' થવું હોય, જો તમે 'યોગ' ના ખરા અભ્યાસી હો, તો દરેક પળે તમારે તમારા મનને એકાગ્ર બનાવવું જોઇએ. તમારા આખા દિવસના **જીવનવ્યવહારમાં** (દરરોજના દરેક કાર્યમાં) **પ્રત્યેક કલાકે** આ ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો **અભ્યાસ પાડવો જોઇએ.** તમે ઘણા કલાકો સુધી તમારા મનને જેમ આવે તેમ આડાઅવળા–ભાગ્યાતૂટા વિચારોમાં રમવા દો છો અને પછી 'મન એકાગ્ર થતું નથી' એમ બૂમો પાડો છો. જો આવી રીતે પ્રયત્ન કરીને તમે ફાવો તો તેજ આશ્ચર્ય જેવી બાબત છે! દરરોજ તમે જે જે કામ કરતા હો તે દરેક ઉપર ધ્યાન આપો. આ કામ કરવું એ સુગમ નથી; પણ આરંભમાં તમે તમારે આખા દિવસમાં કરવા યોગ્ય કામોપૈકી અમુક **એક** કામને જૂદું પાડો અને તે કામને અમુકજ વખતે એકાગ્ર ચિત્તથી કરવા માંડો.

હાથમાં લીધેલા કામપરથી તમારા મનને જરા પણ ભમવા દેશો નહિ. ખરી વાત છે કે, તમારે જે કામ કરવાનાં હોય છે, તેમાંનાં ઘણાંખરાં તો નજીવાં ને હલકાં હોય છે. પણ તમે **કેવા મનથી** તે કરો છો, તમે તે કરતી વખતે કેવું ધ્યાન આપો છો તેના ઉપર તમારા મનની એકાગ્રતાનો આધાર છે. માટે કાર્ય નાનું છે કે મોટું છે તે નહિ જોતાં દરેક કાર્ય **પૂર્ણ મનથી** કરવું. તમારે પાંચ રકમોનો સરવાળો કરવાનો હોય અથવા તો કોઈ પુસ્તક વાંચવાનું હોય, અથવા તો ફાનસના કાચ સાફ કરવાના હોય—ગમે તે કામ કરવાનું હોય, તે પૂર્ણ દત્તચિત્ત બની કરો; કારણ કે તમે **કયું** કામ કરો છો એ નહિ, પણ તમે કેવા **મનથી** કામ કરો છો તે, જોવાનું છે. **એકાગ્રતા શિખવાનો આ જ ઉત્તમ માર્ગ છે.** તે વખતને સારૂ તમે હાથ લીધેલા કામમાંજ તમારા મનને ચોંટાડો. અને જ્યારે તે કામ પૂર્ણ થઈ રહે એટલે તે કામ પડતું મૂકી દો. આ પ્રમાણે કેટલાક મહિના સુધી **અભ્યાસ** પાડયા કરો એટલે તમને જણાશે કે મનને એકાગ્ર કરવું એ કામ તમે અગાઉ **ધારતા હતા એટલું** કઠણ નથી; પણ સુગમ છે. આ રીતે તમારૂં **શરીર** પણ કેટલીક બાબતો સ્વયમેવ કરવા શિખશે. જો તમે તમારા શરીર પાસે અમુક કાર્ય **નિયમસર** દરરોજ કરાવરાવશો તો પછી તમારૂં તે શરીર તેની મેળે થોડા સમય પછી તે કામ કરવા શિખી જશે; અને આ રીતે તમે એકજ વખતે બે ત્રણ કામ કરી શકશો. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગુંથવાનો બહુ શોખ હોય છે. જ્યારે તેઓ પ્રથમ ગુંથવા માંડે છે, ત્યારે તે આંગળીઓની બહુ સંભાળ રાખે છે. એક ક્ષણ વાર પણ આંગળી ઉપરથી પોતાનું ચિત્ત ખસવા દેતી નથી; કારણ કે જો જરા આડું જુએ તો તરત ભૂલ થાય છે. આ રીતે તે કેટલાક દિવસ સુધી કાર્ય કર્યા કરે છે; પછી કેટલાક દિવસ—કેટલાક માસ પછી તેને ધ્યાન આપવું પડતું નથી. તેની

દેખરેખ વિના પણ આંગળીઓ પોતાની મેળે તે ગુંથવાનું કામ કરે છે અને તે બીજી વસ્તુ ઉપર પણ એકી વખતે ચિત્ત ચોંટાડી શકે છે. જેવી રીતે આ સ્ત્રીઓ પોતાની આંગળીઓને કેળવે છે, તે-વીજ રીતે તમે તમારા મનને કેળવી શકો.

આ રીતે (એક તરફ) અંતરાત્મા પરમાત્માનું ધ્યાન ધરી શકે, (અર્થાત્) પરમાત્મા ઉપર સ્થિર રહી શકે અને (બીજી તરફ) તમારી ઇન્દ્રિયો અને શરીર સ્વયમેવ પોતાનાં કાર્ય કરી શકે. આ બધા યોગના વ્યવહારૂ (practical) પાઠો છે.

આવી રીતે દિનપ્રતિદિન દરેક નાના કે મોટા કામમાં મનને એકાગ્ર બનાવતાં શિખેલો મનુષ્ય ધ્યાન કરવાને લાયક બને છે. આ ધ્યાન દરેકને વાસ્તે એક સરખું હોઈ શકે નહિ. જો કે ધ્યાનનો મુખ્ય હેતુ મનને સ્થિર કરવાનો હોય છે, તોપણ જૂદા જૂદા મનુષ્યોના **સ્વભાવ** પ્રમાણે તેની **રીત**માં ભેદની જરૂર પડે છે. ધારો કે તમે બુદ્ધિવાળા છો, તમને તર્ક કરતાં અને અનુમાનો બાંધતાં સારી રીતે આવડે છે; દલીલો અને વિચારોની સંકલનાપૂર્વક અનુમાન બાંધવા– એ વિષયમાં તમને વિશેષ આનંદ લાગે છે. આ તમારૂં બુદ્ધિવિષયક ચિત્ત નિરર્થક ન સમજતા. તેનો પણ આ ધ્યાનને સારૂ ઉપયોગ કરી શકાય. કદાપિ એમ ન ધારતા કે તમે **અમુક એક** પ્રયત્નથી જ તમારા અત્યાર સુધી ભટકતા મનને શાંત કે સ્થિર બનાવી શકશો. **વિચારશ્રેણીની સંકલનાના પગલે પગલે ચાલ્યા જાઓ.** એક વાળ જેટલા પણ તે સંકલનામાંથી ખસતા નહિ. બીજી વિચારશ્રેણી-ઓમાં તમારા મનને ભટકવા દેતા નહિ. એકજ વિચારશ્રેણીને દઢતાથી વળગ્યા રહો; એટલે જરૂર તમારૂં મન સ્થિર થતું જશે. તમારી **દ-લીલોની પરાકાષ્ટાએ** જ્યારે તમે આવી પહોંચો અને જ્યારે તમને એમ લાગે કે તમારાથી વિચારમાં તેની આગળ વધી શકાય તેમ

નથી, ત્યારે ત્યાં અટકો. એ તમારી વિચારશ્રેણીની છેલ્લી અને ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ દલીલમાં તમારા મનને સ્થિર કરો અને ત્યાં કેટલીક વાર ટકાવી રાખો અને શું પરિણામ આવે છે તેની રાહ જોતા બેસો. આ પ્રમાણે કેટલોક સમય પ્રયત્ન કરતાં તમે તમારા મનને તેવી સ્થિતિમાં લાંબા વખત સુધી સ્થિર કરી શકશો.

અથવા જો માનસિક પ્રશ્નો તરફ તમારી રૂચિ ન થતી હોય અને **બુદ્ધિ** કરતાં **કલ્પના**નું તત્ત્વ તમારામાં વિશેષ હોય, તો તમે ઉપર પ્રમાણે અનુમાન કે દલીલો કરવા કરતાં **ભક્તિ**ને માટે વિશેષ લાયક છો.

આ કલ્પના શક્તિ પણ તમને ધ્યાન માર્ગમાં બહુ લાભકારી થઈ શકે તેમ છે. તમારા ઇષ્ટદેવે જેમાં મુખ્ય ભાગ લીધો હોય તેવો કોઈ બનાવ તમારી હૃદયચક્ષુ આગળ કલ્પો. અને જેવી રીતે ચિતારો પોતાની પીંછીવડે પોતાના ચિત્રના દરેક ભાગ ચિતરે છે, તેમ તમારી એકાગ્ર થયેલી મનશક્તિવડે તમે તે બનાવના દરેક ભાગ ધીમે ધીમે કલ્પનાના પટ ઉપર આલેખો. આ કામ પ્રથમ તો ધીમે ધીમે થશે, પણ થોડા સમયમાં તે ચિત્ર તમારી આંખ આગળ કલ્પના શક્તિવડે ખડું થશે. વારંવાર તમારે પોતાના મન આગળ આ ચિત્ર ખડું કરવું જોઇએ અને તે ચિત્રમાં પણ આસપાસના પદાર્થો ઉપર ઓછું ને ઓછું ધ્યાન આપી તમારી ભક્તિના પાત્ર–ઇષ્ટદેવનું વિશેષ ને વિશેષ ચિત્ર મનની આંખ આગળ રાખવું જોઇએ. આ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે મનને **એકજ બિન્દુ** ઉપર સ્થિર કરવાથી તે એકાગ્ર થતાં શિખે છે અને પછી શાંત બને છે. આ રીતે કલ્પના શક્તિની મદદથી પણ મન વશ થઈ શકે છે. આ ભક્તિનું પાત્ર કોણ હોઈ શકે ? તે પ્રશ્નનો જવાબ સૌ પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે આપશે.

જો તમે **હિંદુ** હો તો તમે ઘણું કરીને શ્રી કૃષ્ણને તમારા ઇષ્ટદેવ તરીકે સ્વીકારશો. કૃષ્ણને કુરૂક્ષેત્રની રણભૂમિ ઉપર કલ્પો. બન્ને બાજુએ લડવાને તૈયાર થયેલાં સૈન્યોને કલ્પો. અર્જુનને રથ આગળ નિરાશ થયેલો અને દુઃખી દેખાતો કલ્પો. તે પછી તે રથના સારથિ તરીકે બેઠેલા અર્જુનના સખા તથા ગુરૂ શ્રી કૃષ્ણને કર્મયોગ સમજાવતા કલ્પો. આ ચિત્રના 'નાયક' ઉપર તમારૂં ચિત્ત સ્થિર કરીને તમારા હૃદયમાંથી ભક્તિનો પ્રવાહ **તમારા સઘળા મનોબળથી** વ્હેવા દો. તેના ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરીને થોડી વાર શાન્ત બેસી રહો અને શું પરિણામ આવે છે તેની રાહ જુઓ.

અગર; જો તમે **જૈન** હો તો તમે ઘણું કરીને શ્રી મહાવીરને તમારા ઇષ્ટદેવ તરીકે સ્વીકારશો. ચારે બાજુએ જૂદાં જૂદાં વૃક્ષોથી છવાયલું એક નિર્જન જંગલ ધારો. તે જંગલમાં એક વૃક્ષ નીચે આવેલા બિલમાંથી અર્ધો બ્હાર નીકળેલો એક સર્પ ધારો. તે સર્પની દૃષ્ટિમાંથી વિષની જ્વાળા બહાર નીકળતી કલ્પો. તેના સંમુખ મહાન્ યોગી શ્રી **વીર** પ્રભુને સ્થિર ઉભેલા કલ્પો. તે સર્પને શ્રી મહાવીરને ડસતો અને શ્રી મહાવીરના પગને અંગુઠામાંથી દૂધની ધારા વહેવરાવતો કલ્પો. તે વખતે શ્રી મહાવીરના નયનોમાંથી દયાનાં અશ્રુ નીકળતાં કલ્પો અને શ્રી મહાવીરને તે નાગને બોધ આપતા કલ્પો. આ સ્થિતિમાં શ્રી મહાવીરને કલ્પીને તેમના ભણી તમારા હૃદયમાંથી ભક્તિનો પ્રવાહ પૂર્ણ જોસથી વ્હેવા દો; અને તે સ્થિતિમાં તમારા મનને કેટલીકવાર સ્થિર રહેવા દો.

આવા આવા અનેક પ્રસંગો જૂદા જૂદા મહાત્માઓના સંબંધમાં તમે કલ્પી શકો અને તમારી કલ્પના શક્તિ વડે તમારા મનને સ્થિર–એકાગ્ર બનાવી શકો.

આવા ધ્યાનને સંસ્કૃત ભાષામાં **સાલંબન અથવા આલંબન સહિત** ધ્યાન કહે છે. 'નાયક'ની **માનસિક** મૂર્તિ અથવા વિચાર શ્રેણીનો એક છેલ્લો અંકોડો તે આલંબન છે. આ પ્રમાણે મનને ધીમે ધીમે વશ કરવાથી તમે તમારા ભટકતા મનને સ્થિર બનાવી શકો; અને આખરે તમે તે મુખ્ય 'નાયક' અથવા મુખ્ય વિચાર ઉપર મનને સ્થિર ટકાવી શકો છો, હવે તે પણ જવા દો. **પણ તે પ્રસંગે પણ તમારા મનને સાવધ રાખો.** મન ઉપરનો તમારો કાબુ ખોતા નહિ. આ વખત બહુ અગત્યનો છે. તમે નિરાધાર સ્થિતિમાં આવી પડયા હો એમ તમને લાગશે, પણ જરા પણ ગભરાતા નહિ. થોડીજ વારમાં–થોડીજ પળમાં એક મોટો ફેરફાર થયેલો તમને ભાસશે. તે ફેરફાર નહિ ભૂલાય તેવો થશે. તે શાન્તિમાં ગુપ્તનાદ તમે સાંભળશો. તે શાન્તિમાં તમે દિવ્ય આકૃતિ નિહાળશો. તે શૂન્ય આકાશમાં ઝળહળતો સૂર્ય ઉગતો તમને દેખાશે અને તે સૂર્યના પ્રકાશમાં તમારૂં તે સૂર્ય સાથેનું ઐક્ય તમારા અનુભવવામાં આવશે; અને તેજ વખતે તમે (જીંદગીમાં પહેલવહેલું જ) જોઈ શકશો કે, ચક્ષુ ઇન્દ્રિયથી શૂન્ય જણાતું જગત્ આત્મચક્ષુને ભરેલું લાગે છે, અને કર્ણ ઇન્દ્રિયથી શાંત જણાતા જગત્માં દિવ્ય ગાન આત્મા સાંભળી શકે છે. જ્યારે આવો અનુભવ થાય ત્યારે તે મનુષ્ય 'યોગ' માર્ગનું ફળ જે પરમાત્મદર્શન છે તે મેળવવાની તૈયારીમાં છે એમ સમજવું. તે પછી શું કરવું તે આ લેખની શક્તિ બહાર હોવાથી લેખક તે લખવાનું માથે લેતો નથી પણ આ યોગ માર્ગને લગતા બીજા કેટલાએક અગત્યના મુદ્દા ચર્ચવા તરફ પોતાનું ચિત્ત દોરે છે.

મંત્રનો પ્રભાવ.

યોગનું કામ ઘણું દુષ્કર છે; માટે તે દુષ્કર કાર્યને સુગમ બનાવવાને જે જે યોગ્ય ઉપાયો આપણા હાથમાં આવે તે સ્વીકારવાને ચૂકવું નહિ.

યેાગ માર્ગનેા પ્રારંભ કરનાર વાચકનું લક્ષ એક અગત્યની બાબત ઉપર ખેંચવાની જરૂર છે.

તમારાં શરીરેા નિરંતર અસ્થિર લાગે છે. તમારાં શરીરેામાં થતી ધ્રુજરીઓથી તમારા ચૈતન્યમાં દરેક ક્ષણે ફેરફારેા થયાં કરે છે. ચૈતન્યની શાન્તિ અર્થે શરીરને સ્થિર કરવાને વાસ્તે આ ધ્રુજરીઓ અટકાવવાનેા શું કેાઈ પણ માર્ગ છે? એક માર્ગ તેા મંત્રનેા ઉચ્ચાર કરવાનેા છે. ધ્રુજરીઓ અટકાવવા માટે, મત્ર એ માત્ર યાંત્રિક (Mechanical) માર્ગ છે. ઇચ્છાશક્તિ અથવા કલ્પના શક્તિના બળથી પણ ધ્રુજરીઓ અટકી શકે; પણ તમે તે બળ તેા બીજાં કામેા સારૂ સાચવી રાખેા છેા અને આ કામ માટે યાંત્રિકબળ વાપરેા છેા.

મંત્ર એ ચેાક્કસ રીતે ગેાઠવાયલા અક્ષરેાની હાર છે. તે અક્ષરેાનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવાથી શરીર ઉપર મંત્રની ધ્રુજરીઓની અસર થાય છે અને શરીર નિશ્ચિંત અને સ્થિર બને છે. માટે **મંત્રનું કેાઈ દિવસ ભાષાંતર કરવું જોઇએ નહિ.** ભાષાંતરથી તે અક્ષરેા બદલાય છે અને અક્ષરેા બદલાવાથી અક્ષરેાનેા **નાદ બદલાય છે.** હિંદુ, બૈાદ્ધ, પારસી, મુસલમાન અને જૈન સર્વ ધર્મેામાં આવા મંત્રેા માલૂમ પડે છે અને તેમનું કદાપિ ભાષાંતર કરવામાં આવતું નથી. કારણ કે જો તમે તે શબ્દેાને ફેરવી નાખેા તેા **નાદ**ની અસર જતી રહે છે અને તેની સાથે તે 'મંત્ર' રહેતેા નથી. જો તમે તે શબ્દેાનું ભાષાંતર કરેા તેા એક સુંદર '**પ્રાર્થના**' બને; પણ તે હવે **મંત્ર** રહેતેા નથી. તમારૂં ભાષાંતર તમે સુંદર કાવ્યરૂપે પ્રદર્શિત કરેા, છતાં તેમાં મંત્રનું બળ રહેતું નથી. કારણ કે મંત્રનું બળ અમુક અનુક્રમ પ્રમાણે ગેાઠવેલા અક્ષરેાપર રહેલું છે. તે ગેાઠવણ આ ભાષાંતરથી નાશ પામે છે.

પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામ પણ આ યેાગ માર્ગ સરલ બનાવવામાં એક ઉપયેાગી સાધન છે. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણને નિરેાધ કરવેા. આનેા મુખ્ય હેતુ મનને બાહ્ય વસ્તુઓ ભણી દોડતું અટકાવી અંતર્મુખ વાળવાનેા છે. બહારની ઇન્દ્રિયેાને તથા પ્રાણને રેાકવાથી મનને અંતર્મુખ વાળવાને આ એક આરંભમાં ઠીક સાધન છે, પણ યેાગ્ય હદમાં તેનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેાજ તે લાભકારી થાય છે. જો તે પેાતાની મેળે યેાગ્ય ગુરૂની દેખરેખ વિના આચરવામાં આવે તેા ઘણી વાર તેમાંથી **અનેક ઉપદ્રવ થાય** છે. પ્રાણાયામનેા ખરેા અર્થ નહિ જાણનારા અને તે પ્રમાણે પેાતાની મેળે વર્તન કરનારા કેટલાએક ગાંડા થઇ ગયેલા આ લેખકની જાણમાં છે. માટે તે બાબતનેા જાણકાર યેાગ્ય ગુરૂ ન મળે ત્યાં સુધી પ્રાણાયામને માર્ગે પગ પણ ન મૂકવેા એજ હાલના સમયમાં તેા સહીસલામતી ભર્યું છે.

યેાગ માર્ગનાં વિઘ્નેા (અંતરાયેા.)

યેાગ માર્ગનેા જે અધિકારી હેાય તેનામાં કયા ગુણેા તથા કેવી શક્તિઓ હેાવી જોઇએ તેનેા આપણે વિચાર કરીએ તે પહેલાં તે માર્ગમાં કયાં વિઘ્નેા આવે છે તે વિચારીએ. જો કે આ બાબતનેા સંપૂર્ણ વિચાર આ ટુંક લેખમાં થઇ શકે નહિ, તેાપણ મહર્ષિ પતંજલિએ જણાવેલાં બધાં વિઘ્નેાનું (ટુંક વ્યાખ્યાન સાથે) વર્ણન કરવાનુ તેા બની શકશે.

(૧) પ્રથમ વિઘ્ન **રેાગ** છે. જો તમે રેાગી હેા તેા યેાગ માર્ગ આચરી શકેા નહિ; કારણ કે યેાગમાં **સારી તંદુરસ્તીની** જરૂર પડે છે. યેાગથી શરૂઆતમાં શરીર ઉપર ભારે બેાજો પડે છે અને જો શરીર બરાબર મજબૂત ન હેાય તેા તે બેાજા તળે ચગદાઇ જવાનેા સંભવ છે.

(૨) **મનનું આલસ્ય.** તમારા વિચારમાં તમારે સાવધ અને ચપળ રહેવું જોઇએ.

(૩) **શંકા.** તમારે ચોકસ નિશ્ચય બાંધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ; કારણ કે જે માણસ ક્ષણે ક્ષણે સંશયો કર્યા કરે છે, તે કદાપિ વિજયી નીવડતો નથી. તમારે કોઈ પણ કામમાં અમુક નિશ્ચય બાંધવો જોઇએ.

(૪) **બેદરકારી.** આ માર્ગનો પ્રારંભ કરવામાં આ મોટામાં મોટું દૂષણ છે. જેઓ બેદરકારીથી વાંચે છે તેઓ ચોકસ રીતે વાંચી શકતા નથી.

(૫) **આલસ્ય.** આળસુ માણસ કદાપિ 'યોગી' થઈ શકે નહિ. જે માણસ આળસુ છે અને જેનામાં અમુક કામ કરવાનું ઇચ્છાબળ નથી તે યોગનાં દુર્ગમ પગથિયાં શી રીતે ચ્હડી શકશે?

(૬) **સંસારાસક્તિ.** જેની પ્રીતિ સંસારના વિષયો ભણી છે તે યોગ માર્ગ પર પ્રીતિ ધરાવી શકે નહિ.

(૭) **અસદ્‌જ્ઞાન.** ખોટા વિચારોને તેણે દૂર કરવા. યોગને વાસ્તે એક મોટામાં મોટો ગુણ સદ્‌જ્ઞાન અથવા વસ્તુ સંબંધીના ખરા વિચારો છે. જે મનુષ્યમાં તે નથી તે યોગનો અધિકારી નથી.

(૮) **સાધ્યશૂન્યતા.** જે મનુષ્ય પોતાને શું સાધવાનું છે તે સમજે નહિ અને ઉપયોગીને નકામી બાબત ગણે અને નકામી બાબતને ઉપયોગી લેખે તે 'મૂઢ' મનુષ્ય આ કામને લાયક નથી.

(૯) **અસ્થિરતા.** જેનું મન સ્થિર નથી, જે પોતાના નિશ્ચયમાં ક્ષણે ક્ષણે ફેરફાર કર્યા કરે છે તે કદાપિ યોગ માર્ગમાં ફતેહમંદ નીવડતો નથી.

યોગના અભ્યાસકમાં જોઈતા સદ્‌ગુણો.

શું દરેક મનુષ્ય યોગનો અભ્યાસ કરી શકે? ના. પણ દરેક સારી રીતે કેળવાયેલો પુરૂષ તેના અભ્યાસને વાસ્તે તૈયારી તો કરી

શકે. દરેક કામમાં જો તમારે ઝડપથી અભ્યાસ કરવો હોય તો તેને વાસ્તે તમારામાં ખાસ લાયકાત હોવી જોઇએ. કાંઈ ખાસ લાયકાત ધરાવ્યા સિવાય પણ કોઈ માણસ 'સાયન્સ'નો અભ્યાસ કરે તો તે શિખી શકે ખરો, પણ તેમાં તે નિપુણતા મેળવી શકે નહિ. આ બાબત 'યોગ'ને પણ લાગુ પડે છે. જેનામાં સામાન્ય બુદ્ધિ છે તેવો દરેક પુરૂષ યોગનો, પોતાને લાભ થાય તેવી રીતે અભ્યાસ કરી શકે; પણ તેનામાં ખાસ ગુણો ન હોય તો આ એકજ જીંદગીમાં યોગના માર્ગમાં પૂર્ણ ફતેહ મેળવવાની તે આશા રાખી શકે નહિ. જ્યારે રસાયન કે ખગોળ વિદ્યા જેવી સામાન્ય વિદ્યાઓમાં પણ કુશળતા મેળવવાને સામાન્ય કરતાં વિશેષ ગુણોની જરૂર પડે છે, તો પછી સર્વ વિદ્યાઓની વિદ્યા—સર્વ કળાઓની કળા—એવી જે યોગ વિદ્યા તેમાં ખાસ ગુણો અને લાયકાતની માગણી થાય એમાં અસ્વાભાવિક શું છે? એક માણસ તમને પૂછે કે "શું હું મોટો ગણિતશાસ્ત્રી થઇ શકીશ?" તો તમે તેને એવો જવાબ આપશો કે "જો તમારે નામાંકિત ગણિતશાસ્ત્રી થવું હોય તો તમારામાં ગણિતશાસ્ત્ર વાસ્તેનો **ખાસ શોખ** અને તે શીખવાને **યોગ્ય ગુણો** હોવા જોઇએ. જો તે ન હોય તો **આ ભવમાં** તો તમે મોટા ગણિતશાસ્ત્રી થઈ શકો નહિ" પણ આનો અર્થ એમ નથી કે તે માણુસ ગણિત શિખીજ ન શકે. મોટા ગણિતશાસ્ત્રી થવાને તો કેટલીક શક્તિઓ અને ગુણો **સાથે** તમારે જન્મ લેવો જોઇએ. અને આવી શક્તિઓ તથા ગુણો સાથે જન્મ લેવો એનો અર્થ એજ કે તમે પૂર્વભવોમાં તેનો અભ્યાસ કર્યો છે અને **આ** ભવમાં તેવી શક્તિઓ **સાથે** તમે જન્મ લીધેલો છે. આ બાબત યોગને પણ લાગુ પડે છે. દરેક મનુષ્ય થોડોઘણો 'યોગ' તો જરૂર શિખી શકે. ઘણી જીંદગીઓ સુધી જ્યારે તમે અભ્યાસ કર્યો હોય ત્યારે આ ભવમાં તમે મોટા 'યોગી' થઈ શકો. જો તમે

ભૂતકાળમાં યેાગ માર્ગનેા અભ્યાસ કર્યો હેાત તેા આ ભવમાં તેને સારૂ જોઇતા ગુણેા સાથે જ તમે જન્મ્યા હેાત. યેાગમાં ફતેહ મેળવવાને વાસ્તે તમારે ત્રણ ગુણેાની જરૂર છે. તે ત્રણ ગુણેા **મજબુત રૂચિ** (Strong desire), **દ્રઢ મનેાબળ** અને **તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ** (Keen intelligence) છે. તમારામાં મજબૂત રૂચિ જોઇએ. બાહ્ય વસ્તુઓ સાથે બાંધનારી જે ઇચ્છાઓ તેમને તેાડવાને આ બાબતની મજબુત ઇચ્છા અથવા રૂચિ તમારામાં હેાવી જોઇએ. જો આ માર્ગ તરફ તમારી રૂચિ નહિ હેાય તેા આ માર્ગમાં આવતાં વિઘ્નેામાં થઇ તમે **સહેલાઇથી** સહીસલામત પસાર થઇ શકશેા નહિ. તમે અંતે આ કામમાં ફાવશેા એવી **શ્રદ્ધા** અને જ્યાં સુધી તમે ન ફાવેા ત્યાં સુધી તમે તે કામમાં મંડયા જ રહેશેા એવેા **દ્રઢ ઠરાવ** પણ આવશ્યક છે. તમારી ઇચ્છા એવી દ્રઢ અને મજબુત હેાવી જોઇએ કે ગમે તેવાં વિઘ્નેા આવે તેાપણ તેમાંથી પસાર થઇ શકાય. આવા મનુષ્ય પર આવી પડતાં વિઘ્નેા તેના નિશ્ચય રૂપ અગ્નિમાં હેામાતાં ઘી તુલ્ય થઇ પડે છે; મતલબ કે જેમ જેમ વિઘ્નેા આવે છે તેમ તેમ તે પેાતાના નિશ્ચયમાં વધારે દ્રઢ થાય છે.

જો તમારામાં આ બાબતની દ્રઢ ઇચ્છા ન હેાય તેા તેનેા અભાવ એમ સૂચવે છે કે તમે આ કામ આ ભવમાં નવુંજ આરંભેા છેા. પણ આ ભવમાં તમે તે કામને સારૂ **તૈયારી** તેા જરૂર કરી શકેા. તમારા વિચારેા વડે તમે ઇચ્છા–રૂચિ ઉત્પન્ન કરી શકેા. ઇચ્છાથી ઇચ્છા કદાપિ ઉત્પન્ન થઇ શકે નહિ પણ જે ગુણ આપણને લાભકારક લાગતેા હેાય તે ગુણનેા નિરંતર વિચાર કરી આપણે તે ગુણ ખીલવી શકીએ. તેવી રીતે યેાગમાર્ગની રૂચિનેા ગુણ પણ ખીલવી શકાય.

બીજો ગુણ દ્રઢ ઇચ્છાશક્તિ (will-power) છે. જો તમારી ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ હેાય તેા તમારે તેને મજબૂત બનાવવા પ્રયત્ન

કરવો જોઈએ. જેમ બીજી નિર્બળ વસ્તુઓને મજબૂત બનાવવા તમે પ્રયત્ન કરો છો તેમ તમારી ઈચ્છા શક્તિને પણ મજબુત બનાવવા પ્રયત્ન કરો. અભ્યાસ પાડી તમે તેને બલિષ્ટ બનાવી શકો. જ્યારે કોઈ છોકરાને ભાન થાય છે કે મારા હાથ નિર્બળ છે, ત્યારે તે કહે છે કે "હું કસરત કરીશ, મગદળ વાપરીશ અને મારા હાથ મજબુત બનાવીશ." આ બાબત ઈચ્છાશક્તિને પણ લાગુ પડે છે. તમારામાં ઈચ્છાશક્તિ નિર્બળ હોય તો અભ્યાસ પાડી તમે તેને મજબુત બનાવી શકો. આ બાબત એક દાખલો લઈએ. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો સમય નક્કી કરો છો; પણ જ્યારે ઉઠવાનો વખત થાય છે ત્યારે તમે ઉઠી શકતા નથી. તમે પા કલાક વેલા ઉઠો કે મોડા ઉઠો તે કાંઈ અગત્યનો સવાલ નથી, પણ એક વાર ઉઠવાનો વખત નક્કી કર્યો પછી તેજ પ્રમાણે ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. શરીરની ઈચ્છા ન હોય તે છતાં પોતાના નિશ્ચયને વળગી તે પ્રમાણે ચાલવાથી ઈચ્છાશક્તિ વધે છે. અને જ્યાંસુધી ઈચ્છાશક્તિ મજબુત ન થાય ત્યાં સુધી યોગમાર્ગમાં વિશેષ આગળ વધી શકાય નહિ. અથવા તો નિશ્ચય કરો કે "દરરોજ સવારમાં હું અમુક કામ કરીશ" **અને તે પ્રમાણે કરો.** જેની ઈચ્છાશક્તિ નિર્બળ હોય તેને વાસ્તે એકી વખતે એક બાબત ચાલશે. અમુક વખતે અમુક કામ કરવાનો **નિશ્ચય** કરો, એટલે પછી તમે તમારૂં વચન ભાગતાં શરમાશો. જ્યારે તમે એક દિવસ તમારા નિયમ પ્રમાણે વર્તી શકો ત્યારે એક અઠવાડીયા સુધી તે પ્રમાણે વર્તવાનો નિયમ લ્યો. પછી એક પખવાડીયા કે એક માસ સુધી તે નિયમ લ્યો. આ કામમાં ફતેહ પામો તે પછી તેના કરતાં અઘરૂં કામ કરવાનું માથે લો. આ પ્રમાણે શરીર અને મનની ઈચ્છા વિરૂદ્ધ કેટલાંક કામો કરવાથી તમારી ઈચ્છાશક્તિ ધીમે ધીમે વધતી જશે: આ રીતે તમારૂં અંતરબળ પણ વૃદ્ધિ પામશે.

ત્રીજો ગુણ વિશાળ અને **તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ** છે. તમારે વશ કરવા લાયક મન જ ન હોય તો પછી તેને વશ કરવાની વાત જ ક્યાં રહી ? માટે પ્રથમ તો મનને **ખીલવવું** જોઇએ. તમારે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. **અભ્યાસ** એ શબ્દનો ચોપડીઓ વાંચવામાંજ સમાવેશ થતો નથી. અભ્યાસ એ શબ્દ મનન કરવું એ અર્થમાં વપરાયેલો છે. તમે કોડી ચોપડીઓ વાંચો, છતાં પણ તમારૂં મન પ્રથમના જેવુંજ નિર્બળ રહેશે. પણ જો ગંભીર રહસ્યો વાળી એકજ ચોપડી તમે **ધીમેથી–મનનપૂર્વક** વાંચો તો તમારી બુદ્ધિ ખીલશે અને તમારૂ મન મજબૂત થશે.

ઉપર જણાવેલા ત્રણ સદ્‌ગુણો તમારામાં જે પ્રમાણમાં હશે તે પ્રમાણમાં તમે આ યોગ માર્ગમાં ફતેહમંદ થશો. આ શક્તિઓ જો તમારામાં ન હોય તો તેમને ખીલવવાને તમારે પ્રયત્ન આરંભવો જોઇએ. જો તમારૂં મન અસ્થિર હોય તો તે પતંગીયાના જેવું છે; તેને તમારે સ્થિર કરવું જોઇએ. તે કામ બારીક અભ્યાસ અને મનનથી થઇ શકશે. જે મનથી તમે આ કાર્ય કરવા માગો છો તે મનને પ્રથમ તો તમારે **વિકસાવવું** જોઇએ.

શરીરોની શુદ્ધતા.

આત્મપ્રકાશ શરીરોદ્વારા પ્રકટી નીકળે તે સારૂ આપણાં શરીરોને શુદ્ધ–પવિત્ર બનાવવાની જરૂર છે. તમારે તમારાં **ત્રણે** શરીરો (સ્થુલ, સુક્ષ્મ અને માનસિક શરીરો) પવિત્ર બનાવવાં જોઇએ. તેમને જો તમે પવિત્ર ન બનાવી શકો તો યોગ માર્ગથી સદા વેગળા રહો એજ તમારે વાસ્તે લાભકારી માર્ગ છે. પ્રથમ તો તમારે માનસિક શરીરને શુદ્ધ બનાવવું જોઇએ. આ કામ તમે **શુદ્ધ વિચારો** કરવાથી કરી શકશો. અહીં કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને પણ તમે

તમારા માનસિક શરીરને શુદ્ધ બનાવી શકો. તમારે જેવું માનસિક શરીર જોઈતું હોય તેવું કલ્પો; અને કલ્પના શક્તિ વડે તમે તેવું બનાવી શકશો. જ્યારે ચિતારો કાંઈ ચિત્ર કરવા તૈયાર થાય છે ત્યારે પ્રથમ તો તે ચિત્રની કલ્પના કરે છે. તેમ તમે પણ કોઈ વસ્તુની દૃઢ **કલ્પના** કરો જો તમારામાં માનસિક છબી કરવાની શક્તિ હોય તો કોઈ વસ્તુની માનસિક છબી કલ્પો. જો તમારામાં તે શક્તિ ન હોય તો તે મેળવવાને પ્રયત્ન કરો. તે એક પ્રકારની હુન્નરને લગતી શક્તિ છે; પણ દરેક પુરૂષમાં થોડે ઘણે અંશે તે ખીલેલી હોય છે. તમે જે ચ્હેરો દરરોજ જુઓ છો તેને તમે કેટલે અંશે તમારા મન આગળ કલ્પી શકો છો તે તપાસો. આવી જાતની ટેવ પાડવાથી તમારી કલ્પનાશક્તિ મજબૂત થતી જશે. અને તમારી મજબૂત કલ્પના શક્તિ એ એવું ઉત્તમ સાધન થશે કે જે તમને યોગ માર્ગમાં ઉપયોગી થશે.

આ કલ્પના શક્તિનો એક બીજો પણ ઉત્તમ લાભ છે. જો તમે તમારા માનસિક શરીરમાં ઇષ્ટ ગુણોનો સદ્ભાવ અને અનિષ્ટ ગુણોનો અભાવ કલ્પો તો તમે તે ગુણો મેળવવામાં અને દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવામાં અર્ધે રસ્તે આવેલા છો, એમ માનજો.

તમને જગતમાં જે અડચણો નડે છે, તે અડચણોનું ઘણુંખરૂં બળ તો તમે તમારી કલ્પના શક્તિ અને વિચાર બળવડે દૂર કરી શકો. આ સ્થૂળ જીવન ઉપર તમને અડચણો પડે ત્યાં સુધી શા સારૂ તમે નિરાધાર રીતે તે અડચણોની રાહ જોઈ બેસી રહો છો ? દિને આવતી અડચણોનો તમે સવારમાં વિચાર કરો અને તે અડચણો વચ્ચે તમને પોતાને પૂર્ણ રીતે કાર્ય કરતા કલ્પો તો જ્યારે તે અડચણ આવી પડે ત્યારે તે અડચણનું ઘણુંખરૂં બળ તો નાશ પામી ગયું હશે અને તે વખતે તમને તેના જેટલું દુઃખ લાગશે નહિ. જીંદગીમાં એવા દુઃખજનક પ્રસંગો દરેકને આવતા હશે. જો તમારી કલ્પના શક્તિનો

સદુપયોગ કરો તો તમારી અડચણો અને દોષોમાંથી અડધાં આપો-આપ દૂર થઈ જશે. જ્યારે આ રીતે તમારૂં માનસિક શરીર શુદ્ધ બને, ત્યારે તમારા સૂક્ષ્મ શરીરને શુદ્ધ બનાવવાનો પ્રયત્ન આરંભો. સારી ઇચ્છાઓથી તે શરીર શુદ્ધ થાય છે. માટે શુભ ભાવનાઓ–ઇચ્છાઓ કરો: એટલે સૂક્ષ્મ શરીરમાં ખરાબ ઇચ્છાઓને બદલે સારી ઇચ્છાઓની ઈંદ્રિયો–ચક્રો જાગૃત થશે. **સઘળી ઉન્નતિનું રહસ્ય ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ ઇચ્છાઓ અને વિચારો કરવામાં રહેલું છે.** દોષો, ભૂલો કે ખામીઓ ઉપર લાંબો વખત સુધી વિચાર કરવાને બદલે પૂર્ણતા ઉપર સદા વિચાર કરો; એટલે ધીમે ધીમે તમારામાં પૂર્ણતા આવતી જશે. માટે તમારા માનસિક અને સૂક્ષ્મ શરીરને શુદ્ધ બનાવવાને સારા વિચારો કરો અને શુભ ઇચ્છાઓ રાખો.

હવે સ્થૂળ શરીર શી રીતે શુદ્ધ થઈ શકે?

સ્થૂળ શરીરને શુદ્ધ બનાવવા માટે તમારે ખાવામાં, પીવામાં, ઉંઘવામાં, વિહારમાં, કસરતમાં વગેરે દરેક કામમાં મધ્યમસર રહેવું જોઇએ. જ્યાંસુધી તમારા **વિચાર** અને **ઇચ્છાઓ** અપવિત્ર હોય ત્યાં સુધી તમારૂં **સ્થૂળ શરીર કદાપિ શુદ્ધ થઈ શકે નહિ.** ખોરાકની બાબતમાં પણ, 'યોગી' થવા ઇચ્છનારને રાજસિક કે તામસિક ખોરાકનો ત્યાગ કરી સાત્ત્વિક ખોરાક ગ્રહણ કરવો જોઇએ. મદિરાનો તથા માંસનો સર્વથા નિષેધ 'યોગી'ને હોવો જોઇએ. જે અનાજમાં ફરીથી ઉગવાનો સ્વભાવ છે તેવી જાતનાં અનાજો તથા સઘળી જાતનાં લીલાં ફળો તથા દૂધ વગેરેનો, સાત્ત્વિક ખોરાકમાં સમાવેશ કરી શકાય. આ સ્થૂળ શરીરને ગમે તેવું શુદ્ધ બનાવવામાં આવે છતાં એકલી સ્થૂળ શરીરની શુદ્ધતાથી યોગમાર્ગમાં મનુષ્ય કદાપિ આગળ વધે નહિ. છતાં જો આ સ્થૂળ શરીર શુદ્ધ ન હોય તો યોગીને તેના માર્ગમાં અંતરાયભૂત થાય છે. શિર ઉપર ભાર લેઇને પણ મનુષ્ય

પર્વત ઉપર ચડી શકે, પણ તે ભારવાળાને પડવાનો સંભવ વધારે રહે છે. અને ભાર ન હોય તો મનુષ્ય વધારે **સહેલાઇથી** ચડી શકે છે. આ કારણો લક્ષમાં લેઈ યેાગમાર્ગના અભ્યાસકોએ પોતાનાં શરીરોને પણ શુદ્ધ રાખવાં જોઇએ.

આ પ્રમાણે જેણે પોતાનાં શરીરોને શુદ્ધ બનાવ્યાં છે. જે સદાચારી છે, તે મનુષ્ય યેાગને વાસ્તે લાયક અધિકારી થાય છે. યેાગનાં આઠ અંગ મહર્ષિ પતંજલિએ કહેલાં છે, તેમાં **યમ** અને **નિયમને** પ્રથમ મૂકવામાં આવેલાં છે. યમની અંદર અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહરૂપ **જૈનોનાં પાંચવ્રતો** વર્ણવેલાં છે. અને નિયમમાં શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ અને પ્રભુભક્તિરૂપી ગુણો કહેલા છે. આ દશ ગુણોવાળો પુરૂષ યેાગના સાંકડા અને તરવારની ધારપર ચાલવા જેવા વિષમ માર્ગ ઉપર નિર્ભયતાથી પસાર થાય છે; કારણ કે તેના સદ્‌ગુણો તેના માર્ગમાં રક્ષણકર્ત્તા નીવડે છે. પણ જે સદ્‌ગુણવિના યેાગના માર્ગે ચાલવા તૈયાર થાય છે, તે દુર્ગુણોથી ખરડાયેલા પગથી યેાગની નીસરણીના પગથીયાંપર પગ મૂકે છે. તે ક્યારે લપસી પડશે, તે કોણ કહી શકે? અસદાચારીના હાથમાં યેાગની શક્તિઓ આપવી તેના કરતાં એક બાળકના હાથમાં તરવાર સોંપવી એ વધારે સહિસલામત ગણી શકાય; માટે સાર એ જ કે **યેાગના અભ્યાસકોએ સદાચારનો પ્રથમ આશ્રય લેવો.**

આવા ગુણોથી અધિકારી બનેલો પુરૂષ **અભ્યાસ** અને **વૈરાગ્ય**-રૂપ સાધનોવડે પ્રથમ મનને એકાગ્ર કરી, પછી ધ્યાન માર્ગમાં જોડી, શાન્ત અને સ્થિર બનાવે છે. જ્યારે મન શાન્ત થાય છે ત્યારે આત્મજ્યોતિ તેનાપર પ્રકાશ રેડે છે. અંતરમાં આત્મતત્ત્વ પ્રતિબિંબિત થાય છે. ત્યાં સઘળી શોધનો અંત આવે છે. કારણકે આત્મદર્શન થયા પછી આ જગતમાં કાંઈ જાણવા યેાગ્ય રહેતું નથી.

આજ લેખકે રચેલાં બીજાં પુસ્તકો.

રૂ. આ

અર્હન્નીતિ (શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય કૃત)નું ભાષાંતર ૧–

શ્રી ગુરૂદર્શન (બીજી આવૃત્તિ. ગાયકવાડી કેળવણી ખાતાએ લાયબ્રેરી તથા ઇનામ માટે અને સરકારી કેળવણી ખાતાએ લાયબ્રેરી માટે મંજુર કરેલું નીતિ વિષયક) ... ૦–

સુબોધચંદ્ર (આધ્યાત્મિક નોવેલ) ૦–

શ્રી બુદ્ધચરિત્ર (ત્રીજી આવૃત્તિ) ... ... ૦–।

શ્રી બુદ્ધોપદેશ (બીજી આવૃત્તિ) (ધમ્મપદ સૂત્ર, શ્રી બુદ્ધનાં વિવિધ શિક્ષણો અને અશોક રાજાના શિલા લેખો) ... ૦–

દયાનો ઝરો (બીજી આવૃત્તિ. ગાયકવાડી કેળવણી ખાતાએ ઇનામ માટે મંજુર કરેલું. માંસાહારી પ્રજામાં ખાસ વહેંચવા લાયક) ૦–૪–૦

જ્ઞાનદીપક (બીજી આવૃત્તિ) (જ્ઞાન પ્રાપ્તિનાં ઉત્તમ સાધનો દર્શાવનાર ઇનામી નિબંધ) ૦–૩–૦

સ્ત્રી કેળવણી અને સદ્વર્તન (ત્રીજી આવૃત્તિ) ૦–૨–૦

મહાન્ ગુરૂનો પ્રસાદ (જીવનને ઉન્નત બનાવનાર ઉચ્ચ ગ્રન્થ.) ૦–૨–૦

મનુષ્યનું ભવિષ્ય પોતાના હાથમાં ૦–૧–૦

ધર્મબિન્દુ (શ્રી હરિભદ્રસૂરી કૃત)નું ભાષાંતર. ૧–૮–૦

સ્વરશાસ્ત્ર. ૦–૪–૦

સુખની શોધ. ૦–૧–૦

જૈન લેખમાળા ૦–૮–૦

લેખસંગ્રહ. ૦–૪–૦

મરણ પછીની સ્થિતિ. ૦–૧–૦

શાન્તિનું સ્થળ ૦–૧–૦

ગુરૂનાનકનું જીવનચરિત્ર. ૦–૧–૦

મળવાનું ઠેકાણું:—**કર્ત્તા પાસેથી.** રતનપોળ—**અમદાવાદ.**